SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Nr. 41. Wtorek, 20. października 1931 Rok V.

Przyrządy gimnastyczne.

3

Do przyrządów gimnastycznych, które zaliczyliśmy do grupy „przenośnych" należy kozioł. Przyrząd spotykany prawie w każdej sali gimnastycznej, nawet nowocześnie urządzonej. Nic dziwnego! Przyrząd mający dosyć częste zastosowanie przy skokach mieszanych, łatwy do przenoszenia, a nawet do wynoszenia na boisku, kosztuje mniej więcej 250 zł. Składa się z 4 nóg i kadłuba czyli tułowia. Nogi są wykonane z drzewa jesionowego i osadzone mocno w tułowiu. Konstrukcja nogi składa się z części stałej i wysuwalnej czyli ruchomej. Ten tzw. „przedłużacz" (część ruchoma nogi) robi się z twardego drzewa, przylegającego do nogi kozła (przedłużacz może być też wpuszczony wewnątrz kozła) zwykle jest zaopatrzony w żelazne kopyta z przymocowanemi u dołu gumowemi podkładkami. Dla ułatwienia przesuwania kozła po podłodze sali, nogi kozła są oparte na rolkach. Celem podnoszenia lub zniżania wysokości, do nóg są przytwierdzone klamry i zatrzaski. Wytwórnie przyrządów gimnastycznych wyrabiają trzy typy kozłów, różniące się jedynie wysokością nóg. Kozły najniższe, tj. przy najniższem ustawieniu 90 cm. przy najwyższem 135 cm., dalej kozły przy najniższem ustawieniu 105 cm. przy najwyższem 155 cm. i kozły najwyższe, tj. przy najniższem ustawieniu 120 cm., przy najwyższem 180 cm. Typ najniższy nadaje się do ćwiczeń z młodzieżą w wieku szkoły powszechnej, typ o średniej i najwyższej wysokości ma zastosowanie w szkołach średnich i seminarjach naucz., wzgl. przy ćwiczeniach z młodzieżą pozaszkolną.

Kadłub kozła o wymiarach 50—65 cm długości, 40 cm. szerokości i 35 cm. wysokości w kształcie skrzynki wykonuje się z desek sosnowych, złączonych ze sobą śrubami. Kadłub kozła obkłada się z zewnątrz włosiem, obszywa brezentem i pokrywa skórą. Kozły kryte tylko brezentem są wprawdzie tańsze, jednak są mniej trwałe i z punktu widzenia higjeny są mniej wskazane.

W analogiczny sposób jest skonstruowany drugi przenośny przyrząd gimnastyczny, tj. koń, różniący się od kozła jedyny przyrząd do woltyżów z gimnastyki wiasem wspomnę, że koń, jako dawny jedyny przyrząd do woltyżów w gimnastyki sokolej, ma dzisiaj mniejsze zastosowanie. Zastąpić go można w nowoczesnej gimnastyce skrzynią szwedzką, o której jeszcze wspomnę.

Koń, używany w szkolnej sali gimnastycznej winien mieć następujące wymiary: 155 cm. długości 12 cm. szerokości, a co do wysokości to w granicach od 105—160 cm. Dla osób starszych, wzgl. więcej wyćwiczonych można używać konia większych wymiarów.

Zkolei pozostaje mi do omówienia skrzynia szwedźna — nabytek gimnastyki szwedzkiej. Tu należałoby zaznaczyć, że nowsza konstrukcja skrzyni, tj. skrzynia szwedzka różni się od dawnej skrzyni (stół do ćwiczeń) niemieckiej tem, że skrzynia szwedzka ma dwie dłuższe przeciwległe ściany nachylone jedna do drugiej, podczas gdy ściany skrzyni niemieckiej są prostopadłe. Jedna i druga skrzynia składa się z 6—7 oddzielnych skrzynek nakładających się jedna na drugą. Okazało się, że skrzynia nowszej konstrukcji, tj. skrzynia szwedzka jest znacznie lepsza do skoków. Wierzch skrzyni, podobnie jak wierzch konia czy kozła jest wysłany włosiem i pokryty skórą juchtową. Wymiary najczęściej, używanych skrzyń są następujące: długość u góry i u dołu 120—130 cm., szerokość u dołu 80 cm. u góry 40 cm., wysokość poszczególnych skrzynek 18—20 cm., zaś skrzynki górnej (ostatniej) 25—30 cm. Wymiary skrzyni podobnie jak i kozła lub konia podaję dlatego, ponieważ są to przyrządy, które pod okiem dobrego fachowca można wykonać we własnym zakresie.

Chociaż stojaki do skoków zaliczyć można do przyborów lekkoatletycznych, jednak mają one niemałe zastosowanie również w sali gimnastycznej

Oprócz stojaków tzw. prostej konstrukcji używa się stojaki ze słupkami z wysuwalną ku górze listwą (np. do skoków o tyczce) oraz stojaki nieco silniejsze, wzgl. cięższe na które można nakładać kosze do gry w koszykówkę.

Każda sala gimnastyczna winna mieć przynajmniej duże materace. Przyrządy dosyć drogie, jednak wprost niezbędne. Są materace mniejsze (100 cm. × 150 cm. × 6 cm.) i materace większe (120 cm. × 180 × 8 cm). Najlepsze są materace wykonane z włosia obciągniętego płótnem i obszyte skórą juchtową. Spód materaca może być ostatecznie wykonany z brezentu (materac tańszy). W każdym razie materaców, wypchanych szczeciną, trawą morską, czy też kokosowych nie należy używać, ponieważ gromadzą one w sobie kurz, który przy skokach unosi się w powietrze. —

Przyrządy gimnastyczne, podobnie jak każda rzecz wymagają poszanowania, utrzymywania w czystości i należytej konserwacji. Czystość przyrządów i ich konserwacja łączy się z higjenicznem utrzymywaniem sali gimnastycznej. Starannej konserwacji wymaga podłoga. Podłoga nie odpowiednio zaprawiona (pociąga się podłogę mieszaniną ciepłego pokostu z olejem lnianym, a następnie dwukrotnie lakieruje się ją lakierem bursztynowym nie wcześniej jak po upływie 4—5 dni po zapuszczeniu pierwszą mieszaniną płynów). Ćwiczeń nie można prędzej prowadzić w takiej sali, aż lakier zupełnie stwardnieje. Wyschnięty lakier naciera się raz w tygodniu odczyszczonym olejem ziemnym

Przyrządy i przybory do ćwiczeń należy codziennie wycierać starannie z kurzu wilgotnemi płatami. Ściany i sufit należy odkurzać przynajmniej raz w miesiącu.

Części metalowe przy przyrządach należy często smarować. Również wszelkie drewniane części przyrządów należy przecierać miękką szczotką od kurzu, zaś części skórzane często pastować.

Przyrządy w sali gimnastycznej wymagają opieki fachowego instruktora względnie nauczyciela ćwiczeń cielesnych, który odpowiednio je rozmieści czyli wyznaczy stałe miejsce w sali, codziennie je przeglądnie i sprawdzi zwłaszcza te części przyrządów, które łatwo ulegają przetarciu, pęknięciu i obluzowaniu (Bloki, liny, śruby, okucia itp.). Wymaga tego bezpieczeństwo ćwiczących, nie mówiąc już o tem, że przyrząd wymagający naprawy, jeżeli nie jest bezzwłocznie usunięty z sali niszczy się jeszcze więcej i zczasem nie da się wogóle naprawić.

(Koniec). **J. Flisak.**

Przed sezonem sportów zimowych.

Projekty i zamierzenia.

Na niedawno odbytej konferencji porozumiewawczej w sprawie przygotowań do sezonu zim., wielkie zainteresowanie wywołał referat p. Szelichowskiego o projektach komunikacyjnych na najbliższy sezon zimowy. Zamierzony jest szereg udogodnień komunikacyjnych.

Konferencja uznała za konieczność obesłanie olimpjady zimowej w Lake Placide hokeistami i narciarzami.

Terminarz najważniejszych imprez sportu zimowego przewiduje otwarcie sezonu hokejowego już w dn. 11 listopada rb. W dniach od 6 do 8 grudnia odbędzie się w Katowicach międzynarodowy turniej hokejowy na sztucznym torze łyżwiarskim. Dnia 20 grudnia nastąpi w Zakopanem otwarcie stadjonu zimowego. Dn. 27 grudnia odbędą się w Wilnie mistrzostwa Polski w jeździe parami na łyżwach. Od 26 do 27 grudnia otwarcie sezonu narciarskiego w Wiśle. W tym samym czasie rozegrane zostaną zawody hokejowe Berlin—Warszawa. W dniach od 1 do 6 stycznia odbędzie się międzynarodowy turniej hokejowy o mistrzostwo Krynicy. Od 2 do 3 stycznia międzynarodowy pokaz jazdy figurowej na łyżwach w Zakopanem. Od 5 do 6 stycznia taki sam pokaz odbędzie się w Krynicy. W dniach 15 do 17 stycznia rozegrany zostanie turniej hokejowy w Zakopanem. Dn. 24 stycznia konkurs skoków narciarskich w Krynicy. W dniach 31 stycznia do 2 lutego ogólno-polskie zawody młodzieży w jeździe figurowej w Krakowie. W dniach 6 do 7 lutego, również w Krakowie, mistrzostwa Polski w jeździe na łyżwach pań panów i parami. W dniach 7 i 8 lutego w Krynicy międzynarodowe saneczkowe mistrzostwa Polski. Dn. 11 lutego międzynarodowe zawody saneczkowe w Zakopanem. W dniach od 26—29 lutego międzynarodowe zawody narciarskie o mistrzostwo Polski w Zakopanem. Wreszcie od 4 do 6 marca odbędą się w Katowicach hokejowe mistrzostwa Polski.

Z Torunia.

Zawody piłkarskie na zakończenie sezonu odbyły się na boisku miejskiem w niedzielę 18. 10. Już o godz. 12 rozpoczęli zawody najmłodsi gracze Gryf junjorzy i SMP św. Jakób, wygrał Gryf 2:0. Następne zawody odbyły się między SMP I św. Jakób — Pomorzanka (Wąbrzeźno), wygrała lepsza technicznie drużyna SMPI w stosunku 5:2 (3:0). Główne zawody to spotkanie stałych i starych przeciwników Gryf — TKS. Zwyciężył Gryf 3:1. Spotkanie to było najładniejszem, jakie oglądaliśmy w Toruniu w ubiegłym sezonie. Gra nadzwyczaj spokojna, koleżeńska. Nie można było zauważyć żadnych ordynarnych posunięć ze strony graczy obydwóch drużyn; dlatego i sędzia miał bardzo ułatwione zadanie. Gdyby wszystkie zawody odbywały się tak po dżentelmeńsku, to nie byłoby wypadków, okaleczeń a także i publiczność miałaby obraz gry ładnej i wówczas możnaby było żądać od publiczności popierania tej gry.

Przed sędzią p. Mrukiem stanęły drużyny w składach: Gryf: Trenk — Wierzchowski, Zielke — Jeziorski — Kusz — Rutkowski, Ziółkowski, Zdrojewski, Klemens, Grenda, Krause; TKS: Wiśniewski — Muszytowski, Affelt — Arendt, Glich, Krempczyński — Jędryczka, Dubowski, Kurc, Wiśniewski. Spychalski. Gra, pomimo że prowadzona była w ostrem tempie, lecz była fair. W pierwszej połowie równa, w drugiej z przewagą Gryfu.. Wielu dogodnych sytuacyj podbramkowych, gracze nie wyzyskali; bark strzelców Gryfu i dobra strona bramkarza Wiśniewskiego uchroniło drużynę TKS od większej porażki. Gra wszystkich piłkarzy bez zarzutu. Bramki strzelili dla Gryfu Jeziorski, Klemens, Krause i dla TKS Kurc, który wyróżniał się nadzwyczajnemi biegami. Rogów 6:3 dla Gryfu.

W czasie przerwy gracz TKS Jędryczka obchodził swój 200-ny mecz. Zarząd wręczył mu bardzo gustowny zegar. Gracze Gryfu z okazji 10-lecia istnienia klubu otrzymali żetony pamiątkowe: Cieszyński, Ceraficki, Grenda, Gumowski, Jeziorski, Karczewski I i II, Kowalski. Krause Kusz, Rutkowski, Wierzchowski, Zielke, Ziółkowski, Zdrojewski.

Strzelnica kolejowa. W niedzielę 18 bm. odbyło się otwarcie strzelnicy KPW, znajdującej się na lewym brzegu Wisły u wylotu nowego mostu. Otwarcie odbyło się w obecności wiceministra komunik. inż. Czapskiego i przedstawicieli wojewódzk. władz cywilnych i sądowych oraz wojskowych. W teatrze miejskim odbyły się pokazy sportowe KPW, na które złożyły się popisy ciężkoatletyczne, ćwiczenia akrobatyczne, boks i walka francuska.

Kronika sportowa.

Lekka atletyka.

Zwycięstwo Kusocińskiego w Wiedniu. W sobotę i niedzielę odbyły się w Wiedniu wielkie międzynarodowe zawody lekkoatletyczne. Punktem kulminacyjnym zawodów był niedzielny bieg na 5 tys. mtr., w którym wzięli udział najwybitniejszy długodystansowiec Polski Kusociński, słynny Argentyńczyk Zoballa, mistrz Czechosłowacji Kościak i najlepsi zawodnicy austrjaccy.

Bieg zakończył się świętnem zwycięstwem Kusocińskiego, który zajął pierwsze miejsce we wspaniałym czasie 14:42,8. Wynik ten jest lepszy o 13 sek. od rekordu polskiego a gorszy od rekordu światowego o 12 sekund. Drugie miejsce zajął Zoballa (Argentyna) — 15:37,3. Trzecim był Bloedy (Wiedeń) 16 sek.

Piłka nożna.

Garbarnia — Polonia 3:2. Rozegrany w Warszawie mecz o mistrzostwo Ligi pomiędzy krakowską Garbarnią a Polonią zakończył się zwycięstwem leadera Ligi w nieznacznym stosunku 3:2 (1:1).

Klęska Warty w Łodzi. Mecz o mistrzostwo Ligi, rozegrany w Łodzi pomiędzy ŁKS a Wartą poznańską przyniósł wielką niespodziankę w postaci zdecydowanej klęski Warty 0:4 (0:1).

Pogoń zwycięża Czarnych 1:0. Korzystając z wolnej niedzieli Pogoń rozegrała mecz towarzyski z Czarnymi, zwyciężając 1:0 (1:0).

Porażka Legji w Krakowie. Trzeci mecz ligowy, który się odbył w Krakowie pomiędzy Legją warszawską a miejscową Wisłą zakończył się zdecydowanem, chociaż niezasłużonem zwycięstwem Wisły 3:1 (2:0).

Boks.

Warta zwycięża Polonię 11:5. W niedzielę 18. 10. otwarty został w Warszawie oficjalny sezon bokserski, meczem pomiędzy najsilniejszą drużyną bokserską Polski — Wartą, a mistrzem Warszawy — Polonią. Walka toczyła się o bardzo wysoką stawkę — mianowicie o drużynowe mistrzostwo Polski.

Mecz wywołał w Warszawie olbrzymie zainteresowanie. Wielka sala Colosseum była wypełniona do ostatniego miejsca.

W ogólnej punktacji wygrała Warta 11:5 pkt. Sędziował w ringu p. Sadłowski krzywdząc nieco zawodników stołecznych.

Sharkey „mistrzem świata" w boksie. Jak już wiadomo odbył się przed kilkoma dniami mecz o nieoficjalne mistrzostwo świata pomiędzy Jack Sharkey'em a słynnym włoskim olbrzymem Primo Carnera, zakończony zdecydowanem zwycięstwem Sharkey'a.

Mecz wywołał olbrzymie zainteresowanie. Na wielkim stadjonie w Brooklynie zgromadziło się przeszło 30 000 widzów. Samych biletów wstępu sprzedano za 100.000 dolarów.

Walka toczyła się przez całe 15 rund i dopiero w ostatniej rundzie amerykański mistrz uzyskał taką przewagę techniczną, że jego przeciwnik cięższy prawie o 50 funtów o mało nie został znokautowany.

Różne.

Zgon prezesa Zw. Polskich Tow. Kolarskich. W Warszawie zmarł w dn. 14 bm. długoletni prezes Związku Polsk. Tow. Kolarskich i członek Warsz. Tow. Cyklistów p. Mieczysław Bodalski. Zmarły przyczynił się w znacznym stopniu do rozwoju i popularyzacji sportu kolarskiego w Polsce, za co został odznaczony Złotym Krzyżem Zasługi, medalem 3-go maja i innemi odznaczeniami.

Austrja nie weźmie udziału w olimpjadzie. Austrjacki Zw. Sportowych uchwalił nie wysyłać swych reprezentantów na Igrzyska Olimpijskie, w r. 1932 do Los Angeles. Powodem rezygnacji jest szalejący kryzys gospodarczy. Jak wiadomo z udziału w Olimpjadzie zrezygnowała również Holandja oraz niektóre mniejsze państewka. Wszystkie inne państwa prawdopodobnie znacznie ograniczą liczbę swych reprezentantów. Wobec tego cała olimpjada zdaje się być pod znakiem zapytania

Pierwsze w Polsce wyścigi motorówek na Wiśle.

Na Wiśle w Warszawie odbyły się w niedzielę 18. 10. pierwsze w Polsce wyścigi szybkobieżnych motorówek (ślizgaczy). Zawody wywołały olbrzymie zainteresowanie. Na przystaniach zgromadziło się kilka tysięcy osób, obserwując z zaciekawieniem emocjonujące biegi.

Pierwszy bieg na 2 klm. dla łodzi z przyczepnemi motorami o si-

Odmładzanie skóry twarzy i ciała.

W poprzednim artykuliku wspomniałem o czynnikach przyśpieszających starzenie się skóry. Wiadomo, iż świeży wygląd uzależniony jest od sprawności rozmnażania się młodocianych komórek naskórka. Powtarzam, iż niska temperatura i najmniejsza nawet ilość niektórych metali w pudrze działają ujemnie na wydzielinę ożywczą gruczołów dokrewnych skóry, a temsamem upośledzają odradzanie się młodocianych komórek naskórka. Natomiast wyższa temperatura, w połączeniu z higjenicznemi preparatami kosmetycznemi, zawierającemi składniki, pobudzające gruczoły dokrewne, względnie młodociane komórki naskórka do fizjologicznej sprawności, działa nawet w poważnym wieku odmładzająco. Jeśli się rano powlecze twarz ożywczym kremem „Oxa" a po 10 minutach długo spłókiwać się będzie gorącą wodą, wieczorem zaś naparzy się nad parą przez 5 minut natłuszczoną tym kremem twarz, ożywi się skóra już w krótkim czasie. Składniki tego kremu nie działają przy pomocy zimnej wody. Celem ustalenia skutku, kryć twarz roślinnym pudrem egzotycznym Dra Lustra, z domieszką roślinnego różu z jego przepisu. Jak wyższa temperatura działa odmładzająco na skórę ciała, przekonać się można już po paru kąpielach ciepłych z dodaniem Prodermollu „Miraculum".

Dr. med. J. L.